

# Mindful Creative

## Was ist Achtsamkeit?

Diese Frage sollte zunächst sprachlich näher untersucht werden, denn Achtsamkeit ist kein Gegenstand den wir außer uns betrachten können. Achtsamkeit können wir zwar durch die Sprache distanziert betrachten, wirklich wissen was Achtsamkeit ist können wir aber nur, wenn wir Achtsamkeit praktizieren, d.h. wenn wir in der Gegenwart achtsam sind.

Stell dir vor du spielst jeden Tag mehrere Stunden Fußball. Worin wirst du besonders gut werden? Richtig, in Fußball. Stell dir nun vor, du verbringst jeden Tag mehrere Stunden mit Mathematik. Worin wirst du gut werden? Richtig, in Mathematik. Stell dir jetzt vor, du spielst jeden Tag für mehrere Stunden ein Instrument. Worin wirst du gut werden? Richtig, darin, das Instrument zu spielen.

Und stelle dir nun vor, dein Gehirn verbringt den ganzen Tag, jeden Tag, sogar im Schlaf, damit unbewusste Gedanken, die im Hintergrund deine Handlungen und Wahrnehmungen kommentieren, die darauf ausgerichtet sind automatisch, im Autopilot des Alltags, deine in diesem Moment unbewussten Ängste und Stressoren zu berücksichtigen, zu denken. Zusätzlich befindet sich dein Geist und dein Körper täglich in stressigen Situationen, läuft also unter dem Überlebensprogramm von Fight or Flight. Daneben beschäftigst du dich meist den ganzen Tag damit Dinge im Außen, die nicht deine eigenen gegenwärtigen Körpersignale, Gefühle, Emotionen und Gedanken und Bedürfnisse sind.

## Was passiert?

Dein Geist gerät durcheinander. Stelle dir ein Glas Wasser mit etwas Erde oder Sand darin vor. Wenn du das Wasser in dem Glas umrührst wird alles aufgewirbelt und das Wasser wird unklar. Das Selbe passiert im ausgefüllten Alltag mit deinem Geist. Im Alltag ist er unruhig und unklar. Viele Emotionen, Gedanken, Wünsche, Erfahrungen, Erwartungen, Ideen und Konzepte, Wut, Ärger usw. sind in unserem Körper und Geist vorhanden.

Ich möchte dich einladen Atemachtsamkeit zu erfahren. Schließe dazu deine Augen und bleibe mit deiner Wahrnehmung in dieser Zeit ganz bei dir und im gegenwärtigen Moment. das ist Achtsamkeit. Bleib, auch wenn es vielleicht schwer fällt mit deinen Gedanken ganz im Hier und Jetzt. Nicht in der Vergangenheit und nicht in der Zukunft sondern im Hier und Jetzt. Setze dich bequem und mit aufrechter Wirbelsäule hin. Lege eine deiner Hände auf dein Energiezentrum, knapp unterhalb deines Bauchnabels. Lenke deine Aufmerksamkeit auf die Stelle, wo deine Hand deinen Bauch berührt. Atme tief und ruhig in deinen Bauch. Achte beim Einatmen auf deine Einatmung. Achte beim Ausatmen auf deine Ausatmung. Nimm das Heben und Senken deines Bauches beim Ein- und Ausatmen wahr. Mache das für einige Minuten.

Einatmen... Ausatmen... Einatmen... Ausatmen... Einatmen... Ausatmen

Sollten Körperempfindungen, Gefühle, Emotionen oder Gedanken, welcher Art auch immer in dir auftauchen, so nimm diese wohlwollend, gelassen und beobachtend wahr und kehren mit der nächsten Einatmung mit deiner Aufmerksamkeit in die Stelle, wo deine Hand deinen Bauch berührt, und zu deinem Atmung zurück. Das ist Atemachtsamkeit.

# Mindful Creative

Wenn du Achtsamkeit übst, z.B. durch achtsames Atmen, beruhiget sich dein Geist, kann sich klären und für tiefere Einsichten öffnen. Dabei ist es in der heutigen Zeit sehr hilfreich sich zuerst zu entspannen, Stress und Ärger gezielt abzubauen.

Die Frage „Was ist Achtsamkeit“ ist eigentlich falsch gestellt, denn Achtsamkeit an sich existiert nicht. Was dagegen achtsam sein kann ist deine innere Haltung. Achtsamkeit ist eine innerer Haltung, die sich in den verschiedenen Lebensbereichen durch unser Handeln ausdrückt. Mittels Achtsamkeitspraxis, Wissen, Konzentration und Disziplin gelangen wir schließlich zu Weisheit. Weisheit ermöglicht uns eine tiefe Einsicht in die Bedingungen des Entstehens, die Ursachen und das Erlöschen von Leiden.

Buddha Shakyamuni betrachtete die Achtsamkeit auf den Atem als die grundlegendste Form von Achtsamkeit. Die Praxis der Achtsamkeit wurde in der yogischen und buddhistischen Psychologie und Philosophie über 2500 Jahre erforscht, erprobt und verfeinert.

Buddha Shakyamuni widmet der Atemachtsamkeit ein Konzil das drei Monate dauerte und lehrte diese seinen Mönchen. Diese Inhalte finden sich im Ānāpānasati Sutta. Die zweite grundlegende Schrift der buddhistischen Lehre zum Thema Achtsamkeit ist das Satipatthāna Sutta. Achtsamkeit nimmt in der buddhistischen Philosophie und Psychologie eine zentrale Stellung ein und ist die zentrale Kompetenz am Weg zur Befreiung vom Leiden.

Auch in der westlichen Philosophie finden sich Ansätze des Konzepts von Achtsamkeit. Jedoch wurde hier diese Fähigkeit nicht vergleichbar aktiv weiterentwickelt.

Achtsamkeit wurde im 20 Jhd., besonders in der zweiten Hälfte, für den Westen entdeckt. Vor allem im Gesundheitsbereich ist Achtsamkeit in Form des von Jon Kabat-Zinn in den späten 70er Jahren entwickelten MBSR und den davon abgeleiteten psychotherapeutischen und pädagogischen Programmen international verbreitet und wissenschaftlich anerkannt. Das sind säkularisierte Formen von Achtsamkeit.

Auch die empirische Psychologie hat Achtsamkeit als Forschungsobjekt entdeckt und erforscht seit einigen Jahrzehnten die Auswirkungen von Achtsamkeitspraxis und Meditationspraxis auf das menschliche Gehirn.

Ein weiterer Aspekt von Achtsamkeit liegt in der Ethik. Hier liefern zunächst empirisch-psychologische Forschungen Ergebnisse, die uns westlich geprägten Menschen erklären, wie und warum sich Achtsamkeitspraxis auf das ethische Verhalten von Menschen auswirkt. Der wichtigste physiologische Effekt von Achtsamkeitspraxis ist die stärkere Vernetzung des Gehirns, die Zunahme der Spiegelneuronen und die Erweiterung und Verdichtung des PFC.

Die Grundfrage, aus buddhistischer Sicht, hierbei lautet: Wie generiere ich verdienstvolle Handlungen, also Handlungen, die heilsame Folgen bedingen? In der erweiterten Praxis generiere ich heilsame Handlungen nicht mehr zum Selbstzweck, sondern vor allem zur Befreiung aller fühlenden Wesen. Das ist Bodhisattva. Im Bodhicitta richte ich die Praxis der liebevollen Güte, die stark auf Achtsamkeitspraxis basiert, nicht mehr nur nach innen, sondern auch nach außen und innen wie außen. Durch die in Achtsamkeitspraxis erfahrene Einsicht der Verbundenheit mit allen Wesen, jetzt und über alle Zeiten, richte ich mein alltägliches Üben auf das Wohlergehen aller fühlenden Wesen. Doch auch in epistemischen und ethischen Fragen lassen sich unter Einbezug des Konzepts Achtsamkeit interessante Ideen entwickeln.

# Mindful Creative

Der dritte Aspekt von Achtsamkeit ist der Transzendente. Was bedeutet das? Nehmen wir z.B den Begriff des “Nicht-Selbst”, Anatta. Wie kann ich diesen Begriff verstehen? Mein Verständnis von Anatta beruht auf dem gelesenen “Wissen” und den erfahrenen Einsichten aus meiner Achtsamkeitspraxis.

Betrachten wir z.B. eine Blume. Woraus besteht eine Blume? Sie besteht aus Nicht-Blume Elementen. Sie besteht aus dem Wasser der Wolken, die vom Wind zur Blume gebracht werden. Sie besteht aus der Sonne, die auf sie scheint. Sie besteht aus der Erde aus der sie ihre Nährstoffe zieht. Daraus baut die Blume ihren physischen Körper. Sie setzt sich aus diesen Teilen zusammen. Die Blume ist die Wolken, die Sonne, die Erde.

So betrachtet sind wir alle Blumen, denn der menschliche Körper setzt sich, wie die Blume nur in einer anderen physischen Form, aus verschiedenen Teilen zusammen, die jedes für sich nicht der menschliche Körper sind. Der menschliche Körper ist auch ständig in Veränderung, ist alle sieben Jahre ein neuer, altert, und nach dem Tod gehen all diese Teile wieder zurück in die Erde, in den Wasserkreislauf, in die Nahrungskette, in andere Körper, Blumen, Gräser, Tiere, Menschen. Das ist ein Aspekt, auf der materiellen Ebene, warum wir mit allem um uns herum verbunden sind.

Das gibt uns die Antwort auf eine andere Frage: *Was ist Leerheit?* Ich habe einige Zeit gebraucht um Leerheit zu begreifen. Es bedeutet, dass ich, da ich nicht beständig und Nicht-Selbst bin, d.h. leer bin an einem beständigen Selbst. Dadurch, dass ich über alle Zeiten mit allem verbunden bin bin ich zugleich alles. Die Leerheit gilt auch für meine Gefühle, meine Emotionen, meine Gedanken, Ideen und Konzepte. Sie kommen und vergehen. Einmal bin ich fröhlich, dann wieder traurig, einmal bin ich satt, dann wieder hungrig, einmal bin ich jung, dann wieder alt... usw. Ich bin also nicht meine Gefühle, Gedanken, Ideen, Konzepte usw., denn sie kommen und vergehen. Ich bin Leerheit, wenn ich nicht an meinen Gefühlen, Gedanken, Konzepten usw. anhafte, wenn ich sie gehen lassen kann, sie wohlwollend betrachte wie die Wolken, die über den blauen Himmel ziehen. Die wichtigste Übung das zu begreifen ist die Atemachtsamkeit.

Der Atem kommt.... der Atem geht.... Einatmen... ein Gefühl kommt... ausatmen... ein Gefühl geht... einatmen... ein Gedanke kommt... ausatmen... ein Gedanke geht... einatmen... eine Idee kommt... ausatmen... eine Idee geht...

Wie kann ich Achtsamkeit im Alltag verankern?

Ganz einfach durch das Üben von Achtsamkeit. Das ist immer und überall möglich. Im Auto, an der Supermarktkassa, im Gespräch mit meinen Kollegen, meinem Partner, meinem Kind, meinen Eltern, meinem Chef, beim Kochen, beim Essen, beim Einkaufen, beim Spazieren gehen, beim Warten auf die Straßenbahn, beim alleine sein, auf einer Party, beim Türen durchschreiten, beim Sport, beim Zähneputzen, beim Kloputzen, beim Aufwachen, beim Schlafen gehen,... immer und überall.

Wichtig ist es beim Üben kreativ zu sein, immer wieder neue Übungen auszuprobieren, Freude daran zu haben und die Achtsamkeit zu verankern und zu vertiefen. Je mehr du übst umso leichter gelingt es dir Achtsam zu sein.

# Mindful Creative

Welche Vorteile habe ich von geübter Achtsamkeitspraxis?

Kurz gesagt, mehr Lebensqualität. Mögliche Effekte von Achtsamkeitspraxis sind: Verbesserte Gesundheit, bessere Beziehungen (zu sich selbst und zu andern Menschen), mehr Freude im Alltag, mehr Selbstbestimmung, verbesserte Selbstwahrnehmung, weniger Stress, mehr innere Ruhe, ein liebevoller Umgang mit sich und den Mitmenschen, ich bin kreativer, bin nicht der Sklave meiner Gedanken und Emotionen, eine einfache Technik die immer und überall zum eigenen Wohle und zum Wohle der Mitwelt eingesetzt werden kann.

Mögen alle Wesen frei und glücklich sein.